

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz a la jardinera con salchichas Fruta de temporada Kcal 799 Hc 92 Lip 31 Pr 3	3 Potaje de lentejas Cerdo con salsa agridulce y papas dado Yogur Kcal 792 Hc 49 Pr 29 Lip 47	4 Crema de verduras de temporada Espirales con salsa boloñesa Fruta de temporada Kcal 770 Hc 83 Pr 38 Lip 31	5 Sopa de fideos Fogonero con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 742 Hc 84 Lip 34 Pr 25	6 Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo con ensalada caprese Yogur Kcal 674 Hc 73 Pr 27 Lip 30
9 Sopa de pollo Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur Kcal 684 Hc 69 Lip 31 Pr 33	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones con salsa de tomate y atún Fruta de temporada Kcal 839 Hc 109 Lip 39 Pr 38	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada Kcal 763 Hc 88 Pr 35 Lip 24	12 Crema de berros Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada Kcal 571 Hc 67 Lip 15 Pr 40	13 Sopa de letras Tacos de fogonero en adobo con papas al ajillo Postre lácteo Kcal 729 Hc 78 Lip 37 Pr 34
16 Crema de calabaza Espaguetis con salsa carbonara Fruta de temporada Kcal 783 Hc 74 Lip 35 Pr 43	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur Kcal 798 Hc 105 Pr 27 Lip 30	18 Sopa de estrellitas Abadejo frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada Kcal 742 Hc 84 Lip 34 Pr 25	19 Potaje de espinacas y judías Lomo asado con verduras y papas Fruta de temporada Kcal 714 Hc 55 Pr 30 Lip 42	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur Kcal 735 Hc 89 Pr 25 Lip 31
23 Sopa de letras Croquetas caseras con ensalada canaria Yogur Kcal 767 Hc 83 Lip 31 Pr 39	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada Kcal 731 Hc 88 Pr 25 Lip 31	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza margarita Fruta de temporada Kcal 772 Hc 99 Pr 22 Lip 32	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada Kcal 696 Hc 85 Lip 24 Pr 35	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo Kcal 667 Hc 88 Lip 22 Pr 27
30 Crema de verduras Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada Kcal 818 Hc 87 Lip 34 Pr 41	31 Sopa de fideos Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Yogur Kcal 656 Hc 77 Pr 22 Lip 18			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
 Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - **PESCADO**.....>2-3 raciones/semana
 - **CARNES**.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - **HUEVO**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E

35011 La Palma de G.C.

Judith García Quintana
 nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz a la jardinera con salchichas s/g Fruta de temporada	3 Potaje de lentejas Cerdo con salsa agrídulce y papas dado Yogur	4 Crema de verduras de temporada Espirales s/g con salsa boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de fideos s/g Fogonero con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Caldo de judías, fideos s/g y papas Crujientitos de pollo s/g con ensalada caprese Yogur
9 Sopa de pollo s/g Hamburguesa s/g con papas emperejiladas Yogur	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones s/g con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	12 Crema de berros Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	13 Sopa de letras s/g Tacos de fogonero s/g en adobo con papas al ajillo Postre lácteo
16 Crema de calabaza Espaguetis con salsa carbonara Fruta de temporada	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur	18 Sopa de estrellitas Abadejo frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	19 Potaje de espinacas y judías Lomo asado con verduras y papas Fruta de temporada	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur
23 Sopa de letras s/g Croquetas de dieta con ensalada canaria Yogur	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza s/g margarita Fruta de temporada	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la andaluza s/g con papas parisinas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada s/g Cous cous Royal: arroz con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo
30 Crema de verduras Macarrones s/g a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	31 Sopa de fideos s/g Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Yogur			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas azucaradas). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avenida Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 La Cañamas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz a la jardinera con salchichas s/l Fruta de temporada	3 Potaje de lentejas Cerdo con salsa agridulce y papas dado Yogur de soja	4 Crema de verduras de temporada Espirales con salsa boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Fogonero con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo s/l con ensalada caprese s/queso Yogur de soja
9 Sopa de pollo Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur de soja	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	12 Crema de berros Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	13 Sopa de letras Tacos de fogonero en adobo con papas al ajillo Gelatina
16 Crema de calabaza Espaguetis con jamón Fruta de temporada	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur de soja	18 Sopa de estrellitas Abadejo frito con alioli s/l y ensalada mixta Fruta de temporada	19 Potaje de espinacas y judías Lomo asado con verduras y papas Fruta de temporada	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur de soja
23 Sopa de letras Croquetas de dieta con ensalada canaria Yogur de soja	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza s/l margarita s/queso Fruta de temporada	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre de soja/Gelatina
30 Crema de verduras Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	31 Sopa de fideos Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Yogur de soja			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad).

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avenida Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 La Cañamas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz a la jardinera con salchichas s/l Fruta de temporada	3 Potaje de lentejas Cerdo con salsa agridulce y papas dado Yogur de soja	4 Crema de verduras de temporada Espirales con salsa boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Fogonero con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo s/l con ensalada caprese s/queso Yogur de soja
9 Sopa de pollo Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur de soja	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	12 Crema de berros Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	13 Sopa de letras Tacos de fogonero en adobo con papas al ajillo Gelatina
16 Crema de calabaza Espaguetis con jamón Fruta de temporada	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur de soja	18 Sopa de estrellitas Abadejo frito con alioli s/l y ensalada mixta Fruta de temporada	19 Potaje de espinacas y judías Lomo asado con verduras y papas Fruta de temporada	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur de soja
23 Sopa de letras Croquetas de dieta con ensalada canaria Yogur de soja	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza s/l margarita s/queso Fruta de temporada	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre de soja/Gelatina
30 Crema de verduras Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	31 Sopa de fideos Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Yogur de soja			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad).

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avenida Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 La Cumbre de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz a la jardinera con salchichas Fruta de temporada	3 Potaje de lentejas Cerdo con salsa agrí dulce y papas dado Yogur de soja	4 Crema de verduras de temporada Espirales con salsa boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Fogonero con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo s/h con ensalada caprese s/queso Yogur de soja
9 Sopa de pollo Hamburguesa s/h con papas emperejiladas Yogur de soja	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	12 Crema de berros Cinta de lomo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	13 Sopa de letras Tacos de fogonero en adobo con papas al ajillo Gelatina
16 Crema de calabaza Espaguetis con jamón Fruta de temporada	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur de soja	18 Sopa de estrellitas Abadejo frito s/h con tomate y ensalada mixta Fruta de temporada	19 Potaje de espinacas y judías Lomo asado con verduras y papas Fruta de temporada	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur de soja
23 Sopa de letras Croquetas de dieta con ensalada canaria Yogur de soja	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza margarita s/h y s/queso Fruta de temporada	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre de soja/Gelatina
30 Crema de verduras Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	31 Sopa de fideos Hamburguesa con ensalada tropical Yogur de soja			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (8-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 La Cumbre de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz a la jardinera con salchichas Fruta de temporada	3 Potaje de lentejas Cerdo con salsa agrí dulce y papas dado Yogur	4 Crema de verduras de temporada Espirales con salsa boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Fogonero con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo s/h con ensalada caprese Yogur
9 Sopa de pollo Hamburguesa s/h con papas emperejiladas Yogur	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	12 Crema de berros Cinta de lomo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	13 Sopa de letras Tacos de fogonero en adobo con papas al ajillo Postre lácteo
16 Crema de calabaza Espaguetis con salsa carbonara Fruta de temporada	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur	18 Sopa de estrellitas Abadejo frito s/h con alioli s/h y ensalada mixta Fruta de temporada	19 Potaje de espinacas y judías Lomo asado con verduras y papas Fruta de temporada	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur
23 Sopa de letras Croquetas de dieta con ensalada canaria Yogur	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza s/h margarita Fruta de temporada	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo
30 Crema de verduras Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	31 Sopa de fideos Hamburguesa con ensalada tropical Yogur			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avenida Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 La Cañamas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz a la jardinera con salchichas Fruta de temporada	3 Potaje de lentejas Cerdo con salsa agridulce y papas dado Yogur	4 Crema de verduras de temporada Espirales con salsa boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Fogonero con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo con ensalada caprese Yogur
9 Sopa de pollo Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	12 Crema de berros Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	13 Sopa de letras Tacos de fogonero en adobo con papas al ajillo Postre lácteo
16 Crema de calabaza Espaguetis con salsa carbonara Fruta de temporada	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur	18 Sopa de estrellitas Abadejo frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	19 Potaje de espinacas y judías Lomo asado con verduras y papas Fruta de temporada	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur
23 Sopa de letras Croquetas caseras con ensalada canaria Yogur	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza margarita Fruta de temporada	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo
30 Crema de verduras Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	31 Sopa de fideos Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Yogur			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas azucaradas). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avenida Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 La Cañamas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz con salchichas Fruta de temporada	3 Potaje de lentejas Cinta de cerdo con papas dado Yogur desnatado	4 Crema de verduras de temporada Espirales con carne Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Fogonero al horno con papas sancochadas Fruta de temporada	6 Caldo de judías, fideos y papas Pollo a la plancha con ensalada caprese Yogur desnatado
9 Sopa de pollo Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur desnatado	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones con atún Fruta de temporada	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	12 Crema de berros Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	13 Sopa de letras Tacos de fogonero con papas sancochadas Gelatina
16 Crema de calabaza Espaguetis con tacos de jamón Fruta de temporada	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur desnatado	18 Sopa de estrellitas Abadejo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	19 Potaje de espinacas y judías Lomo asado con verduras y papas Fruta de temporada	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur desnatado
23 Sopa de letras Lomo a la plancha con ensalada canaria Yogur desnatado	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza margarita Fruta de temporada	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la plancha con papas parisinas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Gelatina
30 Crema de verduras Macarrones con jamón Fruta de temporada	31 Sopa de fideos Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Yogur desnatado			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad).

¡Mantente activo!

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite, 9 - Portal 5 Bajo - E
35011 La Cañamas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de espinacas Arroz a la jardinera con salchichas/lomo (las nieves) Fruta de temporada	3 Potaje de lentejas Pollo con salsa agridulce y papas dado Yogur	4 Crema de verduras de temporada Espirales con salsa boloñesa Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Fogonero con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	6 Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo con ensalada caprese Yogur
9 Sopa de pollo Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur	10 Crema de puerros con calabaza Macarrones con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	11 Potaje de coles y garbanzos Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	12 Crema de berros Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	13 Sopa de letras Tacos de fogonero en adobo con papas al ajillo Postre lácteo
16 Crema de calabaza Espaguetis con salsa carbonara s/jamón Fruta de temporada	17 Potaje de verduras Estofado de pollo a la cazadora Yogur	18 Sopa de estrellitas Abadejo frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	19 Potaje de espinacas y judías Pollo asado con verduras y papas Fruta de temporada	20 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Yogur
23 Sopa de letras Croquetas caseras con ensalada canaria Yogur	24 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	25 Crema de zanahoria y guisantes Pizza margarita s/jamón Fruta de temporada	26 Caldo de millo y calabaza Fogonero a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	27 Chorba: sopa de verduras especiada Cous cous Royal: cuscus con verduras, pollo y garbanzos Postre lácteo
30 Crema de verduras Macarrones a la amatriciana Fruta de temporada	31 Sopa de fideos Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Yogur			

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 27 probaremos comida típica de Argelia!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad).

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 La Cañamas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Crema de espinacas														
Potaje de lentejas														
Sopa de fideos	x													
Crema de verduras														
Caldo de judías, fideos y papas	x													
Sopa de pollo	x													
Crema de puerros y calabaza														
Potaje de coles y garbanzos														
Crema de berros														
Sopa de letras	x													
Crema de calabaza														
Potaje de verduras														
Crema de brócoli y zanahoria														
Potaje de espinacas y judías														
Sopa de estrellitas	x													
Sopa de letras	x													
Potaje de acelgas														
Crema de zanahorias y guisantes														
Caldo de millo y calabaza														
Sopa de verduras	x													
Crema de verduras														
Sopa de fideos	x													
Arroz a la jardinera con salchichas								x						
Cerdo en salsa agri dulce con papas dado														x
Pescado con mojo cilantro y papas sanc.				x										x
Espirales con salsa boloñesa	x													
Crujientitos de pollo con ensalada caprese	x	x	x											x
Hamburguesa con papas emperejiladas								x						
Macarrones con atún y tomate	x			x										
Jamoncitos de pollo con arroz														
Tortilla española con tomates aliñados			x											x
Tacos de pescado en adobo con papas al ajillo	x			x										x

x: lo contiene ; o: puede contenerlo

